Medical Fitness & Athletic Rehabilitation

メディカル フィットネス & アスレティック リハビリテーション

Return to Field

Power

Aerobics

Balance & Coordination

NIHON MEDIX

Power

Aerobics

Balance & Coordination

安全に関する ご 注 意

●ご使用の前に、「取扱説明書」をよくお読みのうえ正しくお使いください。
●定期的に機器の点検を行ってください。
※仕様・外観等は'09.11月現在のもので断わりなく変更する場合がありますがご了承ください。

取扱店

株式会社日本メディックス

http://www.nihonmedix.co.jp e-mail:otoiawase@nihonmedix.co.jp

本 社	〒271-0065	千葉県松戸市南花島向町315-1	☎047-368-8711(代)	FAX.047-368-1535
柏 工 場	〒270-1444	千葉県柏市若白毛1157	☎04-7193-3333(代)	FAX.04-7193-3311
埼玉物流センター	〒349-0135	埼玉県蓮田市井沼620-20	☎048-766-2669(代)	FAX.048-766-2264

札幌営業所	☎011-787-1182(代)	FAX.011-787-1183	**名古屋支店**	☎052-704-1616(代)	FAX.052-704-1617
仙台営業所	☎022-288-2955(代)	FAX.022-288-2956	**大 阪 支 店**	☎06-6369-1201(代)	FAX.06-6369-2088
盛岡出張所	☎019-699-1201(代)	FAX.019-684-2445	金沢営業所	☎076-253-3802(代)	FAX.076-253-3803
埼玉営業所	☎048-767-1681(代)	FAX.048-766-0199	神戸営業所	☎078-926-0626(代)	FAX.078-926-0629
千葉営業所	☎047-703-1750(代)	FAX.047-360-3750	岡山出張所	☎086-902-5411(代)	FAX.086-902-5412
東京営業所	☎03-5689-4611(代)	FAX.03-5689-4615	広島営業所	☎082-238-7988(代)	FAX.082-238-7987
横浜営業所	☎045-979-2381(代)	FAX.045-979-2380	高松営業所	☎087-868-4323(代)	FAX.087-868-4338
信越営業所	☎026-256-9788(代)	FAX.026-244-6673	**九 州 支 店**	☎092-571-8258(代)	FAX.092-571-8259
新潟出張所	☎025-255-5015(代)	FAX.025-243-7725	鹿児島営業所	☎099-286-1081(代)	FAX.099-286-1082

WKRF-WRE2

エ-0911-050I

メディカルフィットネスとは

医療とフィットネスを関連づけたシステムであり、
何らかの生活習慣病をもつ人に対して、医学的なデータ
(体重や脂肪量、血液検査、心肺機能検査など)を基に
運動プログラムを作成し、
安全で効果的な運動を行うことができるのが特徴です。
医療機関と提携した施設で行われますので、
定期的に医師のメディカルチェックと、
専門インストラクターの運動指導を受けることができます。
もちろん生活習慣病の予備軍、
または介護予防の対象となる高齢者など、
すべての人々を対象として高齢社会に求められる
心豊かな健康づくりが目的となっています。

Medical Fitness

●健康増進施設認定制度

厚生労働省の総務課生活習慣病対策室の施策では、「運動施策の推進」として「健康増進施設認定制度」という項目があります。2008年4月より、40歳以上75歳未満の方に対する「特定健診」「特定保健指導」いわゆる「メタボ検診」がスタートしました。この検診で問題を指摘された場合、食事・運動を含めて生活習慣の改善が必要となりますが、特に運動における改善を促進するための施策が「健康増進施設認定制度」です。

●認定施設の種類

1.運動型健康増進施設

スポーツクラブ・医療機関付置の施設・健保組合の施設・社会保険センター・社会保険健康センター・公共の施設等さまざまの施設が認定されており、一定の基準を満たした設備や、安全で効果的な運動を指導する専門家(健康運動指導士)がいます。
また「指定運動療法施設」は、さらに厳しい認定基準を満たしており、所得税の医療費控除が適用されます。具体的には、運動療法が適切とされる疾病(高血圧症、高脂血症、糖尿病、虚血性心疾患、腰痛など)があり、施設と提携している医師の「運動処方箋」を受け、一定期間(概ね週1回以上、8週間以上)運動を行います。この条件をクリアすれば、施設利用料、健康測定料、証明書作成料などが、確定申告すれば所得税控除の対象となります。

2.温泉利用型健康増進施設

温泉療法の知識・経験を有する医師のいる医療機関と提携していて、健康運動指導士、温泉利用指導者がおり、各種の入浴設備と運動設備が総合的に整備されている施設です。この施設でも条件を満たせば、施設までの往復交通費および施設利用料金が所得税の医療費控除の対象となります。具体的には、温泉療法医などの専門家、あるいは認定施設が提携を結んでいる医師の「温泉療養指示書」を受け、認定施設で温泉利用指導者の指導による療法を一定期間(概ね1カ月以内に7日以上)行います。

3.温泉利用プログラム型健康増進施設

温泉利用型健康増進施設の普及型の施設で、病気を治すためではなく、一般の健康増進のための利用に対応する施設です。温泉に加えて周辺の自然環境や地域の社会資源を総合的に組み込んだ健康保養プログラムを提供しています。この施設には上記2つのような医療費控除制度はありませんが、医師の診断を必要としないため、どなたでも気軽に利用できます。

(2009年10月現在)

アスレティックリハビリテーションとは

競技者が怪我をした後、
元の競技により早く安全に復帰させることを
目的としたリハビリテーションの必要性が
スポーツ界で認識されてきています。
この元の競技復帰を目的として行なうリハビリテーションは、
従来の社会復帰を目的とした
メディカルリハビリテーションと対比する形で
【アスレティックリハビリテーション】と呼ばれています。

従来のメディカルリハビリテーションは、医師が行なう診断と治療に基づいて理学療法士が行なう社会復帰に向けての一連の理学療法ですが、スポーツ選手にとっては一般の社会復帰がスポーツ復帰にはなりません。スポーツ復帰のためにはより高いレベルでの筋力、持久力、スピードなどの回復がなされなければなりません。

アスレティックリハビリテーションはこの社会復帰とスポーツ復帰の間のギャップをカバーすべく、病院内、フィットネスクラブ、あるいはスポーツ現場で行なわれるスポーツ復帰を目的としたリハビリテーションです。それ故、アスレティックリハビリテーションにおいては、単に関節可動域や筋力が受傷前のレベルに戻るだけでなく、全身持久力、協調性、巧緻性、反応時間、パワー、スピードなど運動時に要求される運動能力のすべてが元の運動に十分耐えるだけのレベルに戻さなければなりません。

Athletic Rehabilitation

■段階的リハビリテーション

	目　標	トレーニング器具	トレーニング方法	トレーニング量
第1段階 保護期	関節可動域の改善 腫脹の除去 筋萎縮の改善	クライオキネティックスの利用 マットトレーニング 徒手抵抗 ラバーバンド	OKC アイソメトリック アイソトニック(角度訓練) 単関節運動	競技レベル1日1回 レジャーレベル隔日1回
第2段階 訓練前期	関節可動域の改善 筋力の増強 筋持久力の増強	ホットパックやバイブラバス マットトレーニング 自転車エルゴメーター、トレッドミル ラバーバンド 各種トレーニングマシン	OKCとCKC アイソメトリック アイソトニック アイソキネティック 単関節・複合関節運動	競技レベル1日1～2回 レジャーレベル毎日1回
第3段階 訓練後期	運動性の増大 筋力・持久力の強化 協調性・巧緻性の改善	各種トレーニングマシン ジョギング・ランニング 方向転換を入れたランニング 各種ステップ	CKC、持久力トレーニング アイソトニック アイソキネティック インターバルトレーニング 複合的トレーニング	1日1～2回
第4段階 復帰期	種目別特性 反応時間の短縮 スピードの増強 瞬発力の強化	各種トレーニングマシン スプリット、ジャンプ 加速走 方向転換 連続ジャンプ	PNFトレーニング スピードトレーニング プライオメトリックトレーニング シミュレーショントレーニング	1日2回

※「実践すぐに役立つアスレティックリハビリテーションマニュアル」編集:福林徹(敬称略)　株式会社全日本病院出版会より一部抜粋引用

Power

一人でも多くの方にレジスタンストレーニングを！

進化しつづける油圧トレーニングマシン

対応抵抗
使用者が発揮した力と同量の抵抗がどの角度でも発生しますので、ほとんどの角度でオーバーロードが達成されます。強い力が発揮できる関節角度では、負荷が強くなり、そうでない関節角度では負荷は弱まります。

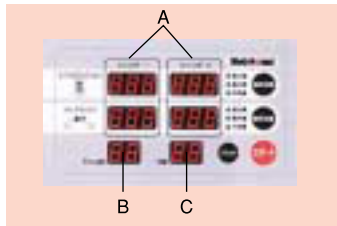
往復抵抗
往復抵抗がかかるため、主動筋と拮抗筋が交互に収縮しますので、その関節の筋肉群がバランスよくトレーニングできます。また、往復運動により筋肉の緊張・弛緩が繰り返され、血流が促進されます。

ダブルコンセントリック
エキセントリックの局面を除いたコンセントリックのみの筋収縮形態でトレーニングできますので非常にリハビリテーションに適しています。

筋持久力の向上
ウエイト式や空圧式の場合、絶対値の負荷が決まっているため、疲労等で発揮する筋力が落ちると、ウエイトを動かせなくなってしまいます。油圧式は“対応抵抗”のため、使用者の発揮する筋力が下がれば、抵抗も下がりますのでより長くトレーニングすることができます。

安全性
高齢者や低体力者のためのトレーニングで最も大切なのは安全の確保です。ウエイト式や空圧式は抵抗が一定ですので、運動末期では実施者の能力以上の負荷がかかり筋や関節を痛めてしまう恐れがあります。油圧式では運動中に動作を中止すれば、負荷はその時点でかからなくなりますので安心です。また、ダブルコンセントリックや往復抵抗といった特徴によって筋肉痛や肉離れが起きにくくなります。

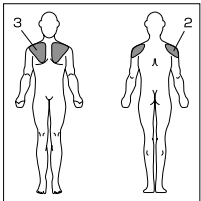
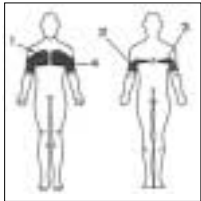
効率性
往復抵抗、対応抵抗によって運動量が増大しますので、短時間で効率の良いトレーニングが可能になります。

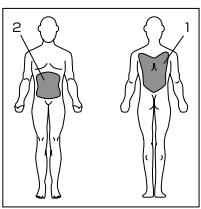
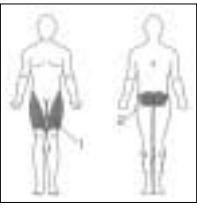
デジタルモニター表示（デジタルバージョンに付属）

トレーニング中、リアルタイムに筋力データを読み取り、各セット・各速度での高いモチベーションを得ることができます。また、トレーニング後の呼び出し機能は、長期的なトレーニングの記録にも役立ちます。

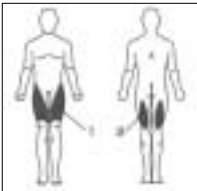
デジタルディスプレイシステムで、質の高いトレーニングを実現。

A.フォース表示	●最大値:1セット中最大発揮筋力をKg単位で表示。 ●平均値:1セットを通して発揮した筋力の平均値を表示。 高回数セットの平均値を検証することによって、持久力をチェックできます。
B.タイム表示	0〜99秒まで随時カウント。 高速反復測定、持久力トレーニング、インターバルトレーニングに有効。
C.回数表示	反復運動回数を随時カウントします。

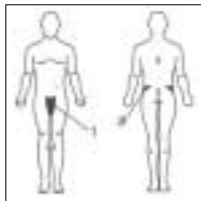
〈表示内容〉 ■毎回の発揮筋力(kg) ■最大値(kg) ■平均値(kg) ■時間（0〜99秒） ■回数（0〜99秒）

DF-1413 Hydraulic Fly / Rear Deltoid
油圧式 フライ/リアデルト
DF-1463DM Hydraulic Fly / Rear Deltoid
油圧式 フライ/リアデルト（デジタルバージョン）
機構・機能：速度設定ダイヤル6段階
使 用 筋 肉：1. 肩甲骨周囲筋群、2. 三角筋、3. 大胸筋
＜仕様＞
●寸法(mm):920L×800W×1,120H
●質量(kg):65（デジタルバージョンはプラス5kg）
●電源:AC100V 50/60Hz（デジタルバージョン）

DF-3010 Hydraulic Chest Press Ⅱ
油圧式 チェストプレスⅡ
DF-3010DM Hydraulic Chest Press Ⅱ
油圧式 チェストプレスⅡ（デジタルバージョン）
機構・機能：速度設定ダイヤル6段階、背もたれ調節
ランバーサポート、胸ベルト
使 用 筋 肉：プレス/1. 大胸筋、2. 上腕三頭筋
ロ ウ/3. 大円筋、4. 上腕二頭筋
＜仕様＞
●寸法(mm):1,016L×1,016W×1,041H
●質量(kg):71（デジタルバージョンはプラス5kg）
●電源:AC100V 50/60Hz（デジタルバージョン）

DF-1412 Hydraulic Torso Rotation
油圧式 トーソローテーション
DF-1462DM Hydraulic Torso Rotation
油圧式 トーソローテーション（デジタルバージョン）
機構・機能：速度設定ダイヤル6段階
使 用 筋 肉：1. 固有背筋群、2.腹筋群
＜仕様＞
●寸法(mm):930L×790W×1,115H
●質量(kg):70（デジタルバージョンはプラス5kg）
●電源:AC100V 50/60Hz（デジタルバージョン）

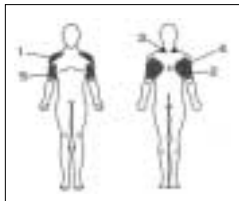
DF-3091
Hydraulic Recumbent Leg Press Ⅲ
油圧式 リカンベントレッグプレスⅢ
DF-3091DM
Hydraulic Recumbent Leg Press Ⅲ
油圧式 リカンベントレッグプレスⅢ（デジタルバージョン）
機構・機能：速度設定ダイヤル6段階、
背パッド3段階ポジション（15˚、30˚、45˚）、
フットプレート高6段階、補助ハンドル3段階調節、
ランバーサポート
使 用 筋 肉：1. 大腿四頭筋 2. 大臀筋
＜仕様＞
●寸法(mm):1,700L×610W×1,010H
●質量(kg):57（デジタルバージョンはプラス5kg）
●電源:AC100V 50/60Hz（デジタルバージョン）

DF-3071 Hydraulic Double Knee Ⅲ
油圧式 ダブルニーⅢ
DF-3071DM Hydraulic Double Knee Ⅲ
油圧式 ダブルニーⅢ（デジタルバージョン）
機構・機能：速度設定ダイヤル6段階、背もたれ調節、
足パッド高調節、足パッド幅調節、
ランバーサポート
使 用 筋 肉：エクステンション/1. 大腿四頭筋
フレクション/2. ハムストリングス
＜仕様＞
●寸法(mm):930L×780W×1,050H
●質量(kg):50（デジタルバージョンはプラス5kg）
●電源:AC100V 50/60Hz（デジタルバージョン）

DF-3030 Hydraulic Knee Extension/Flexion Ⅱ
油圧式 ニーエクステンション/フレクションⅡ
DF-3030DM Hydraulic Knee Extension/Flexion Ⅱ
油圧式 ニーエクステンション/フレクションⅡ
（デジタルバージョン）
機構・機能：背もたれ調節、速度設定ダイヤル6段階、
足パッド高調節、足パッド幅調節、
ランバーサポート
使 用 筋 肉：エクステンション/1. 大腿四頭筋
フレクション/2. ハムストリングス
＜仕様＞
●寸法(mm):1,016L×762W×965H
●質量(kg):70（デジタルバージョンはプラス5kg）
●電源:AC100V 50/60Hz（デジタルバージョン）

Power

DF-3050 Hydraulic AB/AD Hip Ⅱ
油圧式 AB/ADヒップⅡ
DF-3050DM Hydraulic AB/AD Hip Ⅱ
油圧式 AB/ADヒップⅡ（デジタルバージョン）

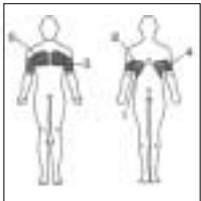
機構・機能：速度設定ダイヤル6段階、
膝・足首固定用ベルト、
ランバーサポート
使 用 筋 肉：クローズ/1. 内転筋群
オープン/2. 中臀筋

<仕様>
●寸法（mm）:1,422L×737W× 991H
●質量（kg）:83（デジタルバージョンはプラス5kg）
●電源:AC100V 50/60Hz（デジタルバージョン）

DF-3040 Hydraulic Shoulder Press Ⅱ
油圧式 ショルダープレスⅡ
DF-3040DM Hydraulic Shoulder Press Ⅱ
油圧式 ショルダープレスⅡ（デジタルバージョン）

機構・機能：速度設定ダイヤル6段階
座席シート高調節（ガスシリンダー）
使 用 筋 肉：プレス/1. 三角筋、2. 上腕三頭筋、
3. 増帽筋
プッシュ/4. 広背筋、5. 上腕二頭筋

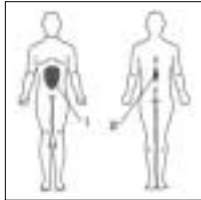
<仕様>
●寸法（mm）:950L×900W×1,350H
●質量（kg）:77（デジタルバージョンはプラス5kg）
●電源:AC100V 50/60Hz（デジタルバージョン）

DF-1406 Hydraulic Seated Long Row
油圧式 シーテッドロングロウ
DF-1456 Hydraulic Seated Long Row
油圧式 シーテッドロングロウ
（デジタルバージョン）

機構・機能：速度設定ダイヤル6段階
使 用 筋 肉：ロ　ウ/1. 広背筋、2. 大円筋、
3. 上腕二頭筋
プレス/4. 上腕三頭筋、5. 大胸筋

<仕様>
●寸法（mm）:914L×787W×965H
●質量（kg）:68（デジタルバージョンはプラス5kg）
●電源:AC100V 50/60Hz（デジタルバージョン）

DF-3060 Hydraulic Back/Abdominal Ⅱ
油圧式 バック/アブドミナルⅡ
DF-3060DM Hydraulic Back/Abdominal Ⅱ
油圧式 バック/アブドミナルⅡ
（デジタルバージョン）

機構・機能：速度設定ダイヤル6段階、
つま先固定ベルト、
背パッド角度調節3段階、
背パッド高さ調節6段階
使 用 筋 肉：エクステンション/1. 腹直筋
フレクション/2. 脊柱起立筋

<仕様>
●寸法（mm）:900L×725W×1,300H
●質量（kg）:77（デジタルバージョンはプラス5kg）
●電源:AC100V 50/60Hz（デジタルバージョン）

※ご注文の際に色をご指定ください。
※オプションにてその他の色もご用意させていただいております。

トレーニング段階を容易に識別

抵抗レベルごとに8段階に色分けしていますので、実施者のトレーニングレベルを色で識別することができます。

均一な伸縮力

セラバンド®はその構成成分により、均一な抵抗力を与えます。このため、痙性を引き起こす可能性のある関節可動域の限界点でのバウンス（bounce）を避けることができます。

幅広い多様性

セラバンド®は一度結んでも簡単にほどけ、長さや形状の変更が容易です。必要な長さにカットしてそのまま使ったり、ループ状にしたり、一端を固定してなど、使用方法は限りなく広がります。

軽量で快適な使いやすさ

セラバンド®は軽量で簡単に携帯でき、どこでも手軽に運動ができます。幅広（15cm）のため圧力が分散され、血液循環を妨げずに使用できます。

介護予防に

安全性にすぐれていますので、介護施設や公共施設での筋力向上トレーニングに最適です。

50ヤード

6ヤード

ディスペンサーパック

抵抗表　ポンド/キログラム（100%）伸張時

色	ポンド/キログラム
金色	26/11.8
銀色	19/8.6
黒色	11/4.9
青色	9.5/4.3
緑色	7/3.1
赤色	6/2.7
黄色	4/1.8
黄褐色	2.5/1.1

Thera-Band®
セラバンド®

セラバンド®は、漸増抵抗による筋力や筋持久力の増強、可動域運動、柔軟性の改善などが手軽に行える、伸縮性に富んだ特殊ラテックスゴムバンドです。伸縮強度は色別に8段階。長さによって急激な強度変化を伴わない均一な抵抗力が、効果的な漸増抵抗運動を可能にします。世界各国でリハビリテーション、スポーツ医学、ハンドセラピー、急性期のケアや在宅運動など幅広い分野でお使いいただいています。
●1ケース50ヤード（約46m）と6ヤード（約5.5m）ディスペンサーパック（約1.5m×30パック）があります。
●セラバンド®は、肘、前腕、手関節、肩、胸部と背上部、体幹、股関節、膝、足部など、ほとんどすべての関節運動に係わる抵抗運動が可能です。
●一般的な関節運動の他にも、車いす上での上肢・体幹運動や姿勢保持、胸部エクスパンションによる呼吸機能の増強、PNF抵抗運動、上下肢の動的・機能的補装具（スプリント、スリングなど）の材料として、またリフティングやプッシュプル運動、固有感覚・神経筋パターンの再獲得や身体の空間認知運動など広範囲にわたってお使いいただけます。

●日本メディックスはセラバンド®の日本正規代理店です。
類似品にご注意下さい。

<仕様> 50ヤード（約46m）

商品CD	色
TB-20110	黄褐色:極弱
TB-20120	黄色　:弱
TB-20130	赤色　:中弱
TB-20140	緑色　:中
TB-20150	青色　:強
TB-20160	黒色　:最強
TB-20170	銀色　:極最強
TB-20180	金色　:超最強

<仕様> 6ヤード（約5.5m）

商品CD	色
TB-20010	黄褐色:極弱
TB-20020	黄色　:弱
TB-20030	赤色　:中弱
TB-20040	緑色　:中
TB-20050	青色　:強
TB-20060	黒色　:最強
TB-20070	銀色　:極最強
TB-20080	金色　:超最強

<仕様> 約1.5m×30パック

商品CD	商品名	色
TB-20520	セラバンド®ディスペンサーパック黄	黄色:弱
TB-20530	セラバンド®ディスペンサーパック赤	赤色:中弱
TB-20540	セラバンド®ディスペンサーパック緑	緑色:中
TB-20550	セラバンド®ディスペンサーパック青	青色:強
TB-20560	セラバンド®ディスペンサーパック黒	黒色:最強

*製造工程上、品質を保持するため3反に分かれている場合がございます。

Power

国内生産の多目的トレーニングマシン。
0.5kgから100kgまでの広範囲な負荷設定が可能です。

都市部のビル診や狭小スペースのリハビリ室・運動施設など、限られたスペースを有効活用したい方におすすめです！

何台ものマシンや用具を用意しなくても、
これ1台で全身の可動性、協調性、柔軟性、持久力、筋力、
パワーなど、様々な要素のトレーニングができます。

例）ダッシュ

例）下肢伸展

上の例のほかに、全身の多目的トレーニングにも活用できます。

DF-PP1000
Multi Exerciser
マルチエクササイザー

マルチエクササイザーは、欧米のリハビリテーションにおいて注目を浴びている「モバイルスピードプーリー」によるメディカル・トレーニング・セラピー（MTT）を、日本でも広めるために国内の現場ニーズに合った機器をというコンセプトで開発しました。開発にあたり、臨床で求められる機能性を追及しています。特に、運動できる錘の上限を20kgから40kgまで上げたことにより、下肢のトレーニングやパワー・瞬発力などのトレーニングへも、今まで以上に対応できるようになりました。限りあるスペースで全身的・バリエーション豊富な運動療法を展開するのに便利な、非常にコンパクトなマシンです。

＜仕様＞
- ●寸法（mm）:900W×800L×1,750H
- ●質量:170kg
- ●実質最大負荷:40kg（10kgまで0.5kg刻み、10kgから1kg刻み）
- ●付属品:スタンダードハンドル×2

*オプションで、右のアクセサリーを取り付けて使用することができます。

（モバイルスピードプーリーⅡ、マルチエクササイザー共通）

アクセサリー

❶ 7LJ-R282H834 スタンダードハンドル　一般的なハンドルです。

❷ 7LJ-402020 足首/手首用パット付バンド（25×8cm）
足首/手首に巻いて使用します。

❸ 7LJ-402021 大腿/肩用パット付バンド（55×8cm）
大腿/肩に巻いて使用します。

❹ 7LJ-402022 パッド付ウエストバンド（100×8cm）
ウェスト部分に巻きます。歩行動作の訓練や昇降訓練などで使用できます。

❺ 7LJ-402025 ローテーションバンド
肩にかけてローテーションの動作をします。

❻ 7LJ-VH8083 サポートバー
立位でのトレーニング時にこのバーをつかんでトレーニングすれば転倒しません。

❼ 7LJ-15106T クロスバー 滑車、コードホイール、ロープ付
オーバーヘッドフレームで今まで行っていた滑車運動をプーリーで行えます。

❽ 7LJ-13107 トライセップスハンドル
広背筋、大円筋、上腕二頭筋などのトレーニングに使用します。

❾ 7LJ-402024 ローイングハンドル
シーテッドロウ、アームカールなどのマシンと同様のトレーニングを行うことが可能になります。

❿ 7LJ-SE9220 ベースボールトレーナー
本来は野球の投球動作のためのアクセサリーですが、手の握りに障害のある方がトレーニングする時などにも利用できるツールです。

Lojer

世界有数のリハビリ機器メーカーの技術によるトレーニングマシン。
0.5kgから50kgまでの負荷設定です。

初期負荷0.5kg、その後20kgまで0.5kg刻みで設定

0.5kgから20kgまで、0.5kg刻みで細かい設定ができますので、身体の部位や個人の状態に合った負荷量で、無理のないパーソナルトレーニングが行えます。

様々な動作のシミュレーション

運動を始める位置の上下を簡単に設定でき、ロープは実際にウエイトが持ち上がった距離の5倍伸びますので、日常生活やスポーツ動作をシミュレーションしながら強化・改善できます。

筋や関節に負担の少ない運動

ロープが複数の滑車を通ることにより慣性の働きが抑えられ、ウエイトが非常に滑らかに上下します。ロープを引っ張って戻すときの切り替えし時に、関節や筋にかかる負担が少なく、高齢者や回復初期のリハビリから使用可能です。

DF-VDLJ01 Pulley Video Essential
ビデオ：「プーリーエクササイズ基礎編」

欧米で非常に普及している、シンプルで、使用用途の広い運動療法機器「プーリー」を活用するテクニック満載のビデオです。本ビデオでは、日本の運動療法の指導に携わる方々に馴染みが薄いプーリーの機構から、運動負荷設定など、数多くのエクササイズ事例とともに紹介します。リハビリテーションセンターで勤務されている理学療法士の方々、アスレチックトレーナー、フィットネスインストラクター必見です。

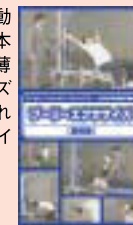
監修：竹井　仁
（首都大学東京健康福祉学部理学療法学科 准教授）

DF-LJ18TKLMS Mobile Speed PulleyⅡ
モバイルスピードプーリーⅡ（単体）

＜仕様＞
- ●寸法（mm）:740W×750L×1,900H
- ●質量:99kg
- ●実質最大負荷:20kg（0.5kg刻み）
- ●ビデオ「プーリーエクササイズ基礎編」付き
- ●付属品:スタンダードハンドル×2

DF-LJ18TKLMS2
Mobile Speed PulleyⅡ
Basic Accessories Set
モバイルスピードプーリーⅡ 基本セット

オプションのアクセサリーの中から、基本的なトレーニングに必要なものをピックアップし、モバイルスピードプーリーⅡ本体とセットにしました。

基本セットアクセサリー

DF-LJ15102E 3section Bench for Pulley
ロジャー3セクションベンチ

2つの角度調整が可能なシートを持つ、プーリー用のトレーニングベンチです。オプションのショルダートレーナーの取り付けが可能です。また移動が簡単なキャスタ付きです。

＜仕様＞
- ●寸法（mm）:330W×1,020L×480H
- ●質量:15kg

7LJ-KT8163 取り付け例

7LJ-KT8163
ShoulderTrainer for Pulley
ロジャーショルダートレーナー

ロジャー3セクションベンチに取り付けが可能な肩関節回旋運動用の支持台です。代償運動を防止し、的確にトレーニングができます。

使用例

サポートバー、
足首/手首用パッド付バンド使用

ロジャー3セクションベンチ使用

ローイングハンドル、
ロジャー3セクションベンチ使用

大腿/肩用パッド付バンド、
足首/手首用パッド付バンド使用

Aerobics

95T エンゲージ　15インチモニター

リハビリテーションには日常生活に最も近い
『歩く』動作が一番です。ドクターからも患者さんからも
厚い信頼を得ているライフ・フィットネス社の
トレッドミルで安全・安心なトレーニングを。

安全

・膝や腰への負担を軽減する特許フレックスデッキ衝撃吸収システム
（通常のトレッドミルより衝撃を30%吸収*当社比）
・ストライドセンサー（95T ベーシックを除く）　・非常停止ボタン

操作が簡単

・直感的に操作が可能　・クイックスタートボタン
・大きめのボタンや文字

高機能

・比類のない精度を誇るデジタル方式心拍数監視システム
・ワークアウトや修理の履歴を管理

優れた耐久性

・高出力、高性能4馬力ダイレクトドライブACモーター
（ライフタイム保証）
・フレックスデッキ衝撃吸収システム（ライフタイム保証）

メンテナンスが簡単

・ワックス掛けの手間が必要ないDX3™ベルト&デッキシステム
（ベルトとデッキの寿命も飛躍的に改善）
・点検やサービスが必要な時期をお知らせするオートアラート診断機能

デザイン性

・マシンの威圧感がない、スマートで洗練された外観

95T ベーシックと95T インスパイアはコンソールにLCD液晶画面を後付し、
パーソナルにTV番組をお楽しみ頂くことも可能です。95T エンゲージはTV内蔵。

心臓疾患の診断と治療、リハビリテーション機関として全国屈指の群馬県立心臓血管センターでも指導者からも患者からも高い評価を得ています。（写真／群馬県立心臓血管センター）

ME-236S-T31
ポラール
トランスミッター

RG-80LCD12TRG
LCD液晶画面（TV）
※搬送・設置費別途
※要工事（アンテナ配線等）

フィットネス業界で世界シェアNO.1というライフ・フィットネス社の実績が、トレッドミルの品質と信頼性を物語っています。医療機関においても欧米を始めとして世界各国で高い評価を頂いておりますが、日本でも、ここ数年で着実に実績を伸ばしています。

RG-8095Tb Treadmill "95Tbasic"
95T ベーシック
スタンダード機能を搭載した
ベーシックタイプ。

RG-8095Ti2 "95Tinspaire"
95T インスパイア
iPod®をタッチパネル（7インチ）
で操作できる
エンターテインメントタイプ。

RG-8095Te
Treadmill "95Tengage"
95T エンゲージ
大型15インチスクリーンで
TVやiPod®が楽しめる高機能
エンターテインメントタイプ。

*95Tインスパイア、95Tエンゲージには、
USB・iPod®接続可能
※iPod®は米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。

＜仕様＞

商品CD	RG-8095Tb	RG-8095Ti2	RG-8095Te
機種名	95T ベーシック	95T インスパイア	95T エンゲージ
寸法（mm）	2,110L×940W×1,610H	2,030L×940W×1,580H	
走行面（mm）	510×1,520		
質量	195kg	204kg	206kg
最大許容体重	181kg		
速度	0.8～23.0km/h		
傾斜率	0～15%		
HR検知	ライフパルスデジタル及びポラール（別売）テレメトリー方式		
電力	100V20A / 200V12A（専用電源が必要）		
ディスプレイ	LED	7インチタッチスクリーン（LCD）	15インチタッチスクリーン（LCD）
iPod、USB	不可	可	
テレビ	後付可（別売）		内蔵

リハビリからフィットネスまで幅広く対応。世界中で愛用される有酸素トレーニングマシンです。

DF-SF1306 SciFIT Upper Body Pro Ⅰ
サイフィット アッパーボディプロⅠ
〇上肢での運動ができます。また、麻痺している側を、麻痺していない側で受動的にトレーニングできます。
〇シートを外せば車椅子での使用が出来ます。
〇利用者の体格に合わせて回転半径、本体角度、シートの前後、高さを調節できます。
〇順回転だけではなく逆回転でも負荷が掛かり、運動のバリエーションが広がります。
〇低負荷からの利用（5ワット）で1ワット刻みの増減ができ高齢者（低体力者）にも最適な負荷が選べます。
＜仕様＞
●寸法（mm）:760W×1,520L×1,960H　●質量:104kg
●電源:バッテリー内蔵式　●車椅子対応:シート取外し可能
●負荷（W）:5～2000　1W刻み
●プログラム:①定トルク ②定ワット ③定脈拍 ④定回転数
●双方向レジスタンス機能、RPMフリー機能付　●クランク長さ3段階調節式

アッパーボディプロⅠ・トータルボディプロⅡ専用部品

❶DF-SF0001 ブーツサポート ハイ
フロント部分が開いているプラスチック製のふくらはぎまでのブーツです。固定用ベルクロテープが付いています。●寸法（mm）127W×254L×380H ●質量:各1.2kg ●材質:プラスチック製 ●対応機種:トータルボディプロⅡ

❷DF-SF0002 ブーツサポート ロウ
フロント部分が開いているプラスチック製の足首までのブーツ。固定用ベルクロテープ付が付いています。●寸法（mm）:127W×254L×102H ●質量:各0.9kg ●材質:プラスチック製 ●対応機種:トータルボディプロⅡ

❸DF-SF0003 車いす用プラットフォーム
車椅子を固定し安定した状態を保つ為に使用します。 ●寸法（mm）:380W×635L×52H、厚み2 ●質量:8.2kg ●材質:スティール製 ●対応機種:トータルボディプロⅡ

❹DF-SF0004 アシストグラブ
S、M、Lからお選びいただけます。●寸法（mm）:Sサイズ127W×305L リストサイズ89、Mサイズ152W×305L リストサイズ120、Lサイズ152W×305L リストサイズ127 ●質量:各225kg ●対応機種:アッパーボディプロⅠ、トータルボディプロⅡ

DF-SF1305 SciFIT Total Body Pro Ⅱ
サイフィット トータルボディプロⅡ
〇上肢、下肢のみ、または全身での使用ができます。
また、麻痺している上下肢を受動的にトレーニングすることができます。
〇シートを外せば車椅子での使用ができます。
〇順回転だけではなく逆回転でも負荷が掛かり、運動のバリエーションが広がります。
〇低負荷からの利用（10ワット）で1ワット刻みの増減ができ高齢者（低体力者）にも最適な負荷が選べます。
＜仕様＞
●寸法（mm）:790W×1,630L×1,450H　●質量:102kg　●電源:バッテリー内蔵式
●車椅子対応:シート取外し可能　●負荷（W）:10～2000 1W刻み
●プログラム: ①定トルク ②定ワット ③定脈拍 ④定回転数
●双方向レジスタンス機能、RPMフリー機能付　●クランク長さ3段階調節式

DF-SF2303 SciFIT Total Recumbent Stepper
トータルリカンベントステッパー
〇交互に動くアームとフットプレートで全身運動ができます。
〇シートが90°回転し、高齢者や車椅子からの乗り移りが容易です。
〇シートの位置を前後調整し最適なポジションが設定できます。
〇低負荷からの利用（5ワット）で1ワット刻みの増減ができ高齢者（低体力者）にも最適な負荷が選べます。
〇弱い方の上肢への受動的な運動ができます。
＜仕様＞
●寸法:762W×1,880L×1,474H　●質量:138kg
●電源:バッテリー内蔵式
●座席タイプ:座席回転乗降式　●負荷（W）: 5～2000　1W刻み
●プログラム:①定トルク ②定ワット ③定脈拍 ④定回転数
●単方向レジスタンス機能、RPMフリー機能付

DF-SF2215A/B SciFIT REX
サイフィット REX
新製品REXの使用により、座位で安定した全身運動と、個人の体力に合わせた効果的な有酸素トレーニングが実現します。
〇上肢ハンドルと下肢ハンドルが連動します。
〇左右交互に動き、座ったままダイナミックな全身運動ができます。
〇下肢の運動軌道は円十線ですので、直線的なステップ動作よりも歩行に近い運動ができます。
〇シートは、乗り降りのしやすい回転式と、脈拍センサ内蔵の固定式のどちらかを選択できます。回転式の場合、心拍はチェストストラップによる検知法となります（オプション）。※
〇順回転だけでなく逆回転も負荷がかけられますので、拮抗筋群のバランス向上につながります。
〇頑丈なボディで、耐久性に優れています。

商品CD	
DF-SF2215A	REX固定式
DF-SF2215B	REX回転式

＜仕様＞
●寸法（mm）:711W×1,854L×1,397H　●質量:136kg　●対応体重:204kg　●出力範囲（W）:5～2,000（200段階）　●パネル表示:脈拍数、継続時間、回転数、消費カロリー計算値、歩行換算距離、負荷レベル、出力強度、METS指標
※トランスミッター ME-236S-T31

Aerobics

RG-3275XL3
AEROBIKE 75XL3
エアロバイク75XLⅢ
○体力テストはランプ負荷方式を採用
○有酸素運動の指標としてVO2@75%HRmaxを導入
○幅広いニーズに応えるために豊富なプログラムを内蔵
○運動負荷装置として使用するためにRS-232Cインターフェイスを標準装備

サンドベージュ
アイボリーホワイト

RG-3160IW/SB AEROBIKE ai-ex
エアロバイク ai-ex（ホームユース向け）
○体力テストはランプ負荷方式を採用
○有酸素運動の指標としてVO2@75%HRmaxを導入
○幅広いニーズに応えるために豊富なプログラムを内蔵
○運動負荷装置として使用するためにRS-232Cインターフェイスを標準装備

＜仕様＞

商品CD	RG-3275XL3	RG-3160IW/SB
機種名	エアロバイク75XLⅢ	エアロバイク ai-ex
定格電圧	AC100V（50/60Hz）	AC100V（50/60Hz）
負荷範囲	10〜400W	15〜200W相当
寸法（mm）	959L×558W×1,124（最低）〜1,297（最高）H	922L×492W×1,097H
本体重量	約52kg	約38.5kg

●交換用イヤーセンサA:RG-CNEARS-A 対応機種:エアロバイク75XLⅢ　●交換用イヤーセンサB:RG-CNEARS-B 対応機種:エアロバイクai-ex
●ホームユース向けは1日2〜3時間程度使用の耐久性となっております。

RG-EC100MD Medical elgociser MD100
メディカルエルゴサイザー
高齢者の方も乗降りしやすい、2段踏み台一体デザインを採用しています。低トルクのペダリングで8Wからの運動が可能。サドル調整は足踏みレバーで楽々無段階調整。またハンドル角度調整も手元レバーにて楽に調整できます。さらに、業界初、ハンドルポスト角度調整で運動姿勢対応範囲拡大、運動指導士・介添え者が操作しやすい反転式操作パネルを採用しています。見やすく便利なシンプル液晶には、脈拍数、ペダルトルク、ペダル回転数、運動時間、消費カロリーを表示します。低身長（135cm以上）でも安心なフレーム設計です。またRS-232インターフェースを搭載しています。

RG-EC3200
Private Ergociser EC3200
プライベートエルゴサイザー（ホームユース向け）
○ご家庭でも個人の体力レベルに合わせた有酸素トレーニングができます。

RG-ECF400 ERGOCISER F400
コードレスエルゴサイザー
○3電源機構を搭載
○5種類のトレーニングプログラムを内蔵
○トレーニング内容を最大99分エクササイズ終了後、画面スクロールにて確認可能
○クイックスタートが可能なカード方式を採用

＜仕様＞

商品CD	RG-EC100MD	RG-EC3200	RG-ECF400
機種名	メディカルエルゴサイザー	プライベートエルゴサイザー	コードレスエルゴサイザー
電源電圧	AC100V（専用ACアダプタ）	単3（AA）×4	DC12V（内蔵バッテリ・内部発電方式）
負荷範囲	10〜350W	25〜680W	20〜400W
寸法（mm）	535W×1,174L×1,210H	500W×941L×1,329H	540W×1,010L×1,290H
本体質量	35kg	25kg	38kg
付属品	イヤーセンサ、データカード、ACアダプタ	イヤーセンサー	イヤーセンサ、データカード、充電器

〈共通〉●負荷装置:電磁石による渦電流方式　●脈拍センサ:イヤーセンサ　●使用体重制限:130kg

●ホームユース向けは1日2〜3時間程度使用の耐久性となっております。

Balance & Coordination

簡単!場所を取らない!どなたでもすぐに始められるエクササイズです

持ち運び可能で、広いスペースを必要としないチューブトレーニング専用のアイテムです。全部で6箇所の取り付け位置があり、チューブのフックを引っ掛けるだけです。大きなマシンを置くことなく、リハビリ室やご自宅で様々なエクササイズが可能です。バランストレーニングも兼ねて、ボールやクッションなど他のエクササイズ用品と組み合わせることで、更に可能性が広がります。本体のステーションに、フック付エクササイズチューブ（3色・長さ3種類）、バットバー（90cm）、セラバンドハンドル、アシストストラップが付属されています。チューブの色によっても強度は異なりますが、長さの違いによっても抵抗を変えることができます。

※チューブは、元の長さの3倍以上には伸ばさないでください。

＊ボールは別売です。

アップライトロウ

スクワット

スタビリティートレーナーの上でヒップアブダクションキック（スタビリティートレーナーは別売りです）

TB-21900 Thera-Band® Exercise Station
エクササイズステーション
＜仕様＞
●寸法（mm）:600W×1,080L×50T

＜消耗品＞

商品CD	商品名
TB-21630	フック付きエクササイズチューブ赤12インチ
TB-21631	フック付きエクササイズチューブ赤18インチ
TB-21632	フック付きエクササイズチューブ赤24インチ
TB-21640	フック付きエクササイズチューブ緑12インチ
TB-21641	フック付きエクササイズチューブ緑18インチ
TB-21642	フック付きエクササイズチューブ緑24インチ
TB-21650	フック付きエクササイズチューブ青12インチ
TB-21651	フック付きエクササイズチューブ青18インチ
TB-21652	フック付きエクササイズチューブ青24インチ
TB-22012	Dリング付きアシストストラップ
TB-22121	Dリング付きセラバンドハンドル
TB-22150	Dリング付きパッドバー

＊フック付きエクササイズチューブは、チューブだけの交換はできません。

アブドミナルカール

横向きのボールストレッチ

TB-23304/5 Stability Trainer
スタビリティトレーナー
スタビリティトレーナーの不安定な表面は姿勢安定性を維持し、バランスをとるためのトレーニングに使用できます。
高齢者のバランストレーニングや下肢のリハビリテーション、そしてスポーツパフォーマンス拡張に役立ちます。
＜仕様＞
TB-23304/青（ソフト）
寸法（mm）:約250±13W×430±19L×50T
TB-23305/緑（ハード）
寸法（mm）:約220±13W×380±19L×45T

Balance & Coordination

TG-400511/14/16 Aero Step
エアロステップXL
○付属のエアポンプで不安定性を
　調整可能
○バランストレーニング
○腹筋運動、ストレッチなどのサポート
○ステップなどの有酸素系トレーニング
＜仕様＞
●寸法（mm）:510W×370D×80T
●質量:2.8kg

商品CD	色
TG-400511	ライトグレー
TG-400514	ブルー
TG-400516	ソフトグリーン

TG-400206/09 DYNA-AIR
ダイナエアーボールクッション 33cm
TG-400304/06 DYNA-AIR
ダイナエアーボールクッション 36cm
○中高齢者の体幹部強化に
○姿勢改善に
○腹筋やストレッチのサポートに
○アスリートのバランス/コーディネーショントレーニングに
○尿失禁予防のためのトレーニングに
33cm/36cmご用意していますので体型に合わせてお選び下さい

＜仕様＞

商品CD	サイズ	色
TG-400209	33cm	ブルー
TG-400206	33cm	緑
TG-400304	36cm	ブルー
TG-400306	36cm	緑

TG-499450/550/650/750 TOGU ABS Powerball
トグ ABSパワーボール
世界で最も安全性を備えたエクササイズボール、ドイツ製「トグ　ABSパワーボール」が遂に日本に上陸。理学療法、リフレクゼーション、フィットネス、などさまざまな分野でご活用ください。
＜仕様＞

商品CD	色	寸法
TG-499450	緑	45cm
TG-499550	赤	55cm
TG-499650	青	65cm
TG-499750	シルバー	75cm

ABS ANTI BURST SYSTEM®

ABSとは?
ドイツ・TOGU社はエクササイズボールが破裂しない仕組み＝Anti　Burst　System（ABS）を世界で初めて開発したメーカーです。エクササイズ中に万が一外部よりボール表面が傷つけられても、空気がゆっくり抜けるだけで破裂しませんので、転倒や落下の危険を最低限に抑えることができます。高齢者や有疾患者に特にお奨めいたします。

TG-400075/400081 Multi Roll
マルチロール
筋力トレーニング、姿勢保持の補助、モビライゼーション、スタビライゼーション、バランストレーニング、ストレッチングなどさまざまな用途で使用可能です。ウレタンなど硬いタイプのロールとは違い、エアー式ですので、実施者、トレーニング別に硬度（負荷）を調節できます。
＜仕様＞

商品CD	寸法（mm）	色
TG-400075	500L×ϕ150	ブラック
TG-400081	500L×ϕ200	グレー

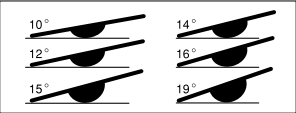
TG-410202/410302 Jumper　裏がえしても使えます。
ジャンパー
ジャンパーは、運動療法、機能的トレーニング、パーソナルトレーニング、グループトレーニングなどに最適です。ダイナエアボールクッションで培われた技術による理想的な圧力配分。本体部の底に滑り止めが付いているため、安全にお使いいただけます。
＜仕様＞

商品CD	品名	寸法（mm）
TG-410202	ジャンパー	ϕ520×240H
TG-410302	ジャンパーmini	ϕ360×180H

DY-8100 FITTER balance board
フィッターロッカー&ウォッブルボード
○姿勢改善
○下肢の筋力、関節可動域向上
○集中力向上
○感覚器官の機能向上
○身体のコントロール機能の向上
リハビリからスポーツ選手のトレーニングまでご利用いただけます。
＜仕様＞
●ロッカーボード寸法（mm）:510×510
　ウッブルボード寸法:ϕ510、ϕ410mm
＜オプション＞
DY-8101 バランスエイド
●寸法:1,295mm

不安定板上でのバランス訓練用の支持物です。

DY-8101
バランスエイド
（オプション）

10°　12°　15°　14°　16°　19°

※輸入品のため外観が異なる場合があります。

DY-6113 SPOREG Reha Mat Ⅱ
スポレグマットⅡ
ドイツのSPOREG社によって、より効果的にアウフバウトレーニングが行えるよう開発された製品です。マット面の6つのハンドグリップと足部用ストッパー、そしてマット周囲に設けたレールのどの位置にも自由に固定できるセラバンド（別売）によって、複合運動（＝らせんの動き、対角線の動き）が容易にでき、小さな筋肉（目立たないが関節を支えるのに重要）をも選択的・機能的にトレーニングできます。低負荷から高負荷まで、目的にあわせた可動域改善やパフォーマンスの向上、ケガの予防等、対象者にあった多種多様なパターンがとれ、優れた安定感を提供します。また折りたたみができ、移動・収納に便利です。
＜仕様＞
●寸法（mm）:1,060W×2,060L×70T　●質量:約35kg
●材質:ウレタン・ビニールレザー張り、アルミ、ベニヤ　※セラバンドは別売です。

DY-8110 Balance Step Board
バランスステップボード
ボードの上でステップ動作を行ったり、ジャンプすることで有酸素トレーニングや筋力トレーニングの他、バランストレーニングにも活用することができます。
＜仕様＞
●寸法（mm）:600L×600W×60H

DY-3603 Speed Ladder
スピードラダーSL1000
スピードや協調性協調性の強化に有効なアジリティートレーニングを行う際に使用できます。ラダーの間隔はトレーニングレベルに合わせて調節できるようになっています。また、収納に便利な差込ピン式カバータイプのケース付です。
＜仕様＞
●5m×2本1組　●プレート幅:510mm
●質量:2.9kg　●プレート22本　●台湾製

DY-2301 Sliding board
スライディングボード
様々なスポーツシーンで必要とされるバランス、横への動き等の下半身の筋力バランスを強化するために最適なエクササイズです。足元が滑るとバランスを取るのが難しく、体幹がしっかりと固定されなければならないため、コアトレーニングにも適しています。
＜仕様＞
●寸法（mm）:920D×1,920W　●質量:6kg
●付属品:ナイロン製シューズカバー

DY-3604-15/20/25 Training hurdle
トレーニングハードル（5台1組）
敏捷性、スピード、瞬発力をアップするために、ミニハードルを使用したアジリティートレーニングが最適です。
大きさの違う3種類、各色5台1組です。
＜仕様＞

商品CD	寸法（mm）	質量（1台あたり）
DY-3604-15	70W×150H	400g
DY-3604-20	520W×200H	500g
DY-3604-25	520W×250H	800g